

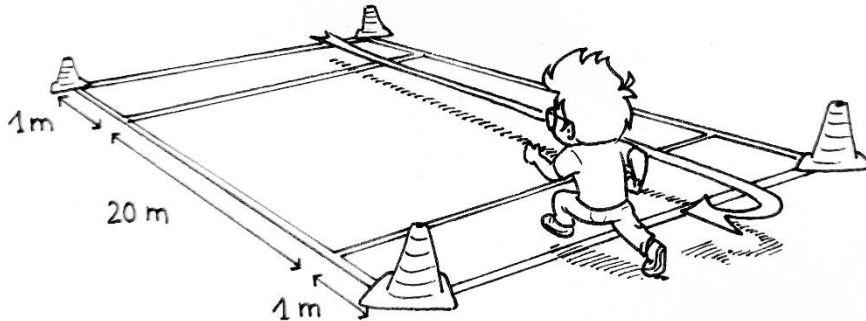
CONSIGNES POUR L'ENSEIGNANT et LA CLASSE

- Faire un échauffement au préalable (un jeu).
- **Pas d'entraînement, pas d'essai préalable.**
- S'entraîner à utiliser un chronomètre. Prévoir plusieurs chronomètres.
- 7 ateliers à effectuer.
- L'atelier ENDURANCE peut se faire en deux demi-classe.
- Tous les autres ateliers se font en binôme. Ce sont des ateliers tournants et il faut aller sur les ateliers où il y a le moins d'attente.
- Prévenir les élèves sur l'importance d'une tenue de sport.
- Il n'y a pas d'enjeu de notation ou de comparaison.

MATERIEL :

- 5 Chronomètres (ateliers dédoublés),
- Grosses craies,
- 1 grand cerceau et son support vertical,
- 1 obstacle de 25cm de haut (banc, structure),
- 1 mètre ruban (saut),
- 2 ballons à picots,
- 1 échelle de souplesse,
- 8 coupelles,
- 1 décamètre,
- 15 plaquettes supports + 15 crayons.

ATELIER 1 : endurance



Objectif : Evaluer la capacité d'endurance en augmentant progressivement la vitesse.

Matériel :

- Un terrain de 20 mètres de longueur + 2 bandes de 1m de largeur à chaque extrémité pour faire le demi-tour.
- Un chronomètre

Consigne à donner aux élèves :

« Vous devez partir de la ligne de départ et effectuer les allers-retours en suivant le rythme imposé par les signaux sonores émis. Au signal sonore, vous devez être arrivés à l'extrémité de terrain pour pouvoir repartir dans l'autre sens. Lorsque vous n'arrivez plus à suivre le rythme des sons émis, **l'adulte vous demandera de vous arrêter**. Il vous annoncera le temps de votre course et vous le noterez sur votre feuille. »

Organisation :

L'atelier peut fonctionner en classe entière ou en demi-classe selon l'espace dont vous disposez.

L'enseignant annonce le temps inscrit sur le chronomètre aux élèves qui ne suivent pas le rythme.

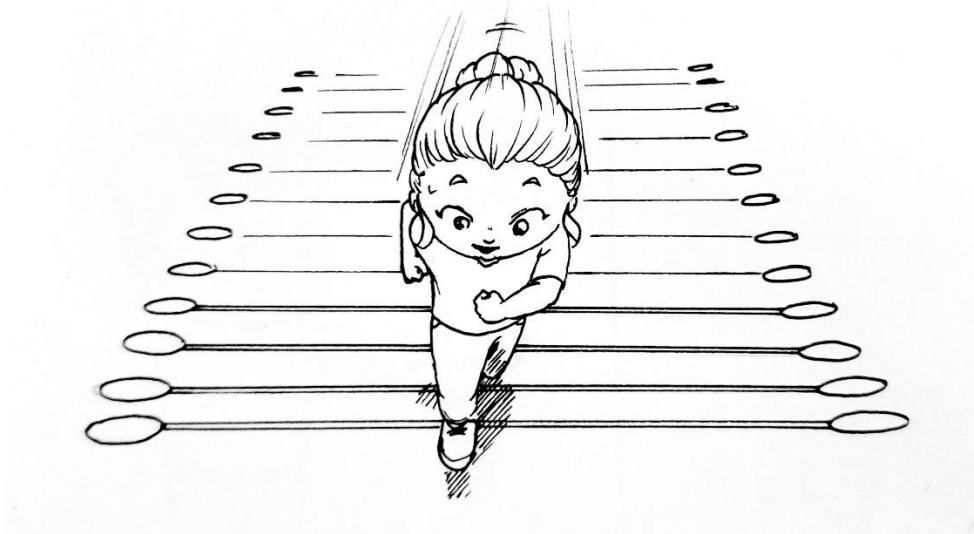
Résultats :

Le temps annoncé par le chronométrateur. **Ce temps doit être donné en secondes !**

RECOMMANDATIONS : Si un élève n'arrive pas à la ligne au moment du bip mais qu'il en est proche, une chance lui sera laissée de rattraper son retard en continuant sa course sur un aller.

Les résultats sont écrits sur la grille de l'élève.

ATELIER 2 : vitesse



Objectif : Evaluer la capacité à courir vite sur 30m

Matériel :

- Un terrain de 30 mètres de long matérialisé par des coupelles (départ/arrivée).
- Un chronomètre.

Consigne à donner aux élèves :

« Vous devez partir de la ligne de départ et courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée. L'adulte déclenche le chronomètre **dès que vous commencez à courir**. Il vous annonce le temps que vous avez mis à l'arrivée. Votre binôme note votre résultat sur votre feuille ».

Organisation :

Vous composez autant de binômes que l'effectif de la classe le permet. Chaque élève qui court est observé par son binôme qui notera la distance annoncée par l'adulte. Les rôles sont ensuite inversés.

Résultats :

Le temps (**secondes et dixièmes de seconde**) est noté sur la grille de l'élève (ex : 6,2s)

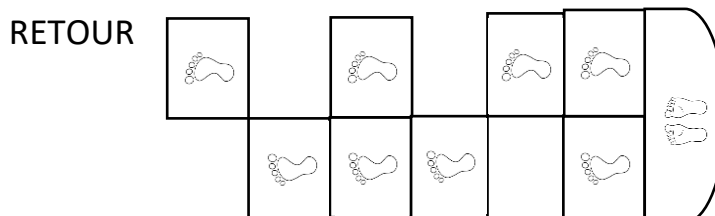
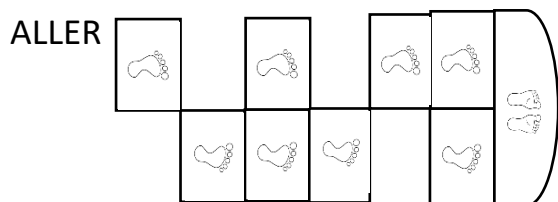
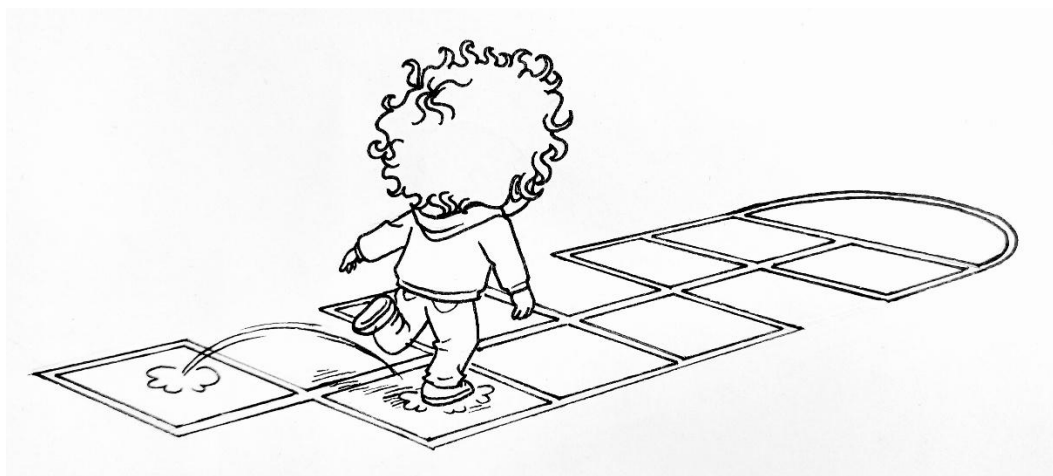
RECOMMANDATIONS :

Atelier géré par un adulte.

Il faut vous placer plus loin que la ligne d'arrivée afin que les élèves ne ralentissent pas avant la ligne.

Les résultats sont écrits sur la grille de l'élève.

ATELIER 3 : coordination jambes



Objectif : Evaluer la capacité à rester coordonné (jambes) en allant le plus vite possible.

Matériel :

- Une marelle tracée au sol. Chaque case est un carré de 50cm de côté.

Consigne à donner aux élèves :

« Vous devez traverser la marelle et revenir au point de départ, le plus rapidement possible, en alternant, comme sur le dessin, 1 pied ou 2 pieds. La case finale arrondie est utilisée pour faire demi-tour pieds joints. Il n'y a pas de sanction si le pied dépasse un peu de chaque ligne.

Organisation :

Vous composez autant de binômes que l'effectif de la classe le permet. Chaque élève qui saute dans les cases est observé. Les rôles sont ensuite inversés.

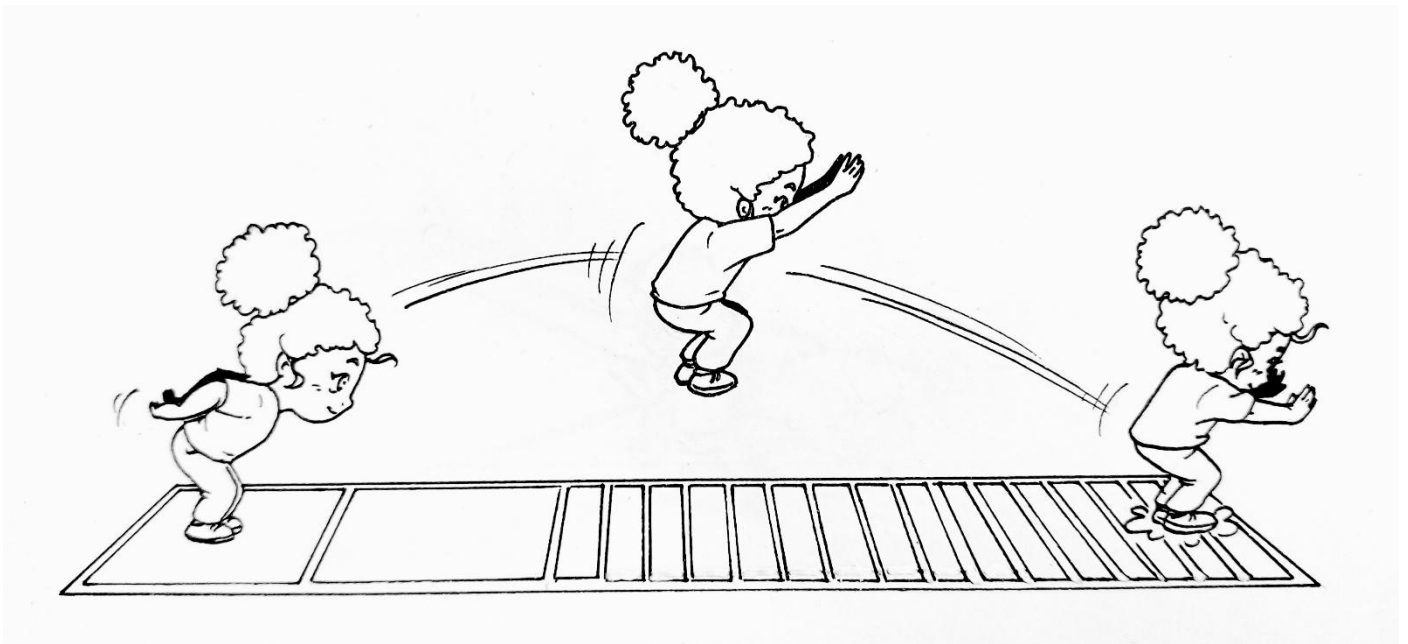
Résultats :

Le nombre d'erreurs est noté (pieds complètement en dehors de la case, inversion de pied, deux pieds au lieu d'un, erreur dans le demi-tour). **Ce nombre est nécessairement inférieur à 12.**

RECOMMANDATION : atelier géré par un adulte.

Les résultats sont écrits sur la grille de l'élève.

ATELIER 4 : force/vitesse



Objectif : Evaluer les qualités de force-vitesse, puissance des jambes.

Matériel :

- Un tapis gradué ou marquage au sol.

Consigne à donner aux élèves :

« Vous devez sauter le plus loin possible à partir d'un départ pieds joints (sans élan). Attention, il faut obligatoirement atterrir sur les pieds. A l'atterrissage, les pieds sont immobiles. Si les pieds sont légèrement décalés, c'est la mesure la plus courte qui est conservée. »

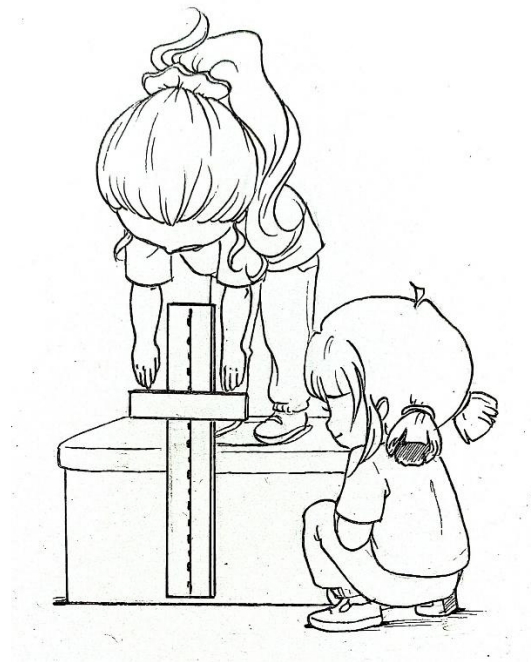
Organisation :

Vous composez autant de binômes que l'effectif de la classe le permet. Si vous disposez de plusieurs tapis, plusieurs élèves peuvent sauter en même temps. Chaque élève qui saute est observé par son binôme qui regarde sur quelle graduation sont arrivés **les talons de la chaussure** du sauteur. Les rôles sont ensuite inversés. 3 essais possibles !

Résultats : La longueur du saut est notée **en centimètres**.

La distance est notée sur la grille de l'élève.

ATELIER 5 : souplesse



Objectif : Evaluer la capacité de souplesse du bassin.

Matériel :

- Un support en hauteur (banc, plint, escalier...)
- Une échelle graduée

Consigne à donner aux élèves :

« Vous devez poser vos pieds sur la planche, face à la règle et vous pencher en avant en poussant doucement le curseur avec le bout des doigts le plus loin possible **sans plier les genoux.** »

Organisation :

Vous composez autant de binômes que l'effectif de la classe le permet. Selon le nombre de règles disponibles, **plusieurs élèves se testent en même temps.** Chaque élève qui teste sa souplesse est observé par son binôme qui regarde sur quelle graduation arrive le curseur de la règle et qui vérifie que les genoux ne plient pas. Les rôles sont ensuite inversés.

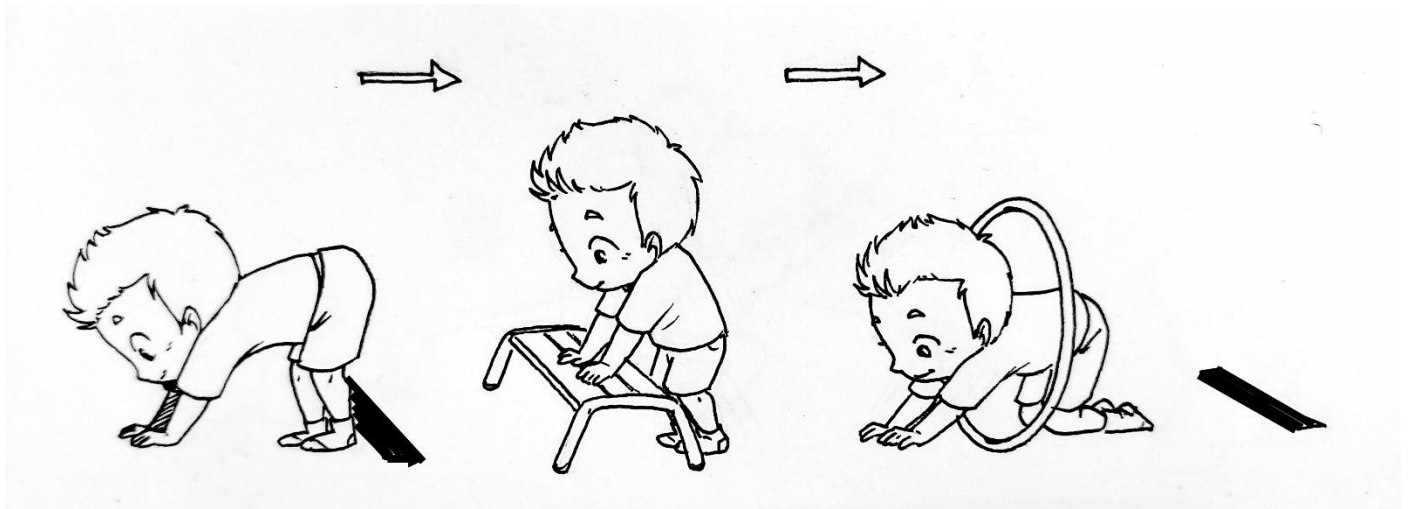
Résultats : La mesure est notée **en centimètres.**

RECOMMANDATION : assurer la sécurité passive en installant un tapis de réception au cas où l'élève tombe en avant.

VERIFICATION : la graduation « 40 » est positionnée au niveau des pieds de l'élève.

Le résultat est noté sur la grille de l'élève.

ATELIER 6 : coordination haut/bas



Objectif : Evaluer la capacité à coordonner les jambes et les bras pour reculer à quatre pattes.

Matériel :

- Un terrain de 6 mètres de long matérialisé par 2 lignes
- Un chronomètre par terrain
- Un objet surélevé de 25cm (banc...), un cadre vertical (éventuellement cerceau)

Consigne à donner aux élèves :

« Vous devez partir d'une ligne blanche à 4 pattes, mains et pieds au sol. Vous devez reculer jusqu'à l'autre ligne blanche en franchissant les obstacles (par-dessus le premier et à l'intérieur du second). »

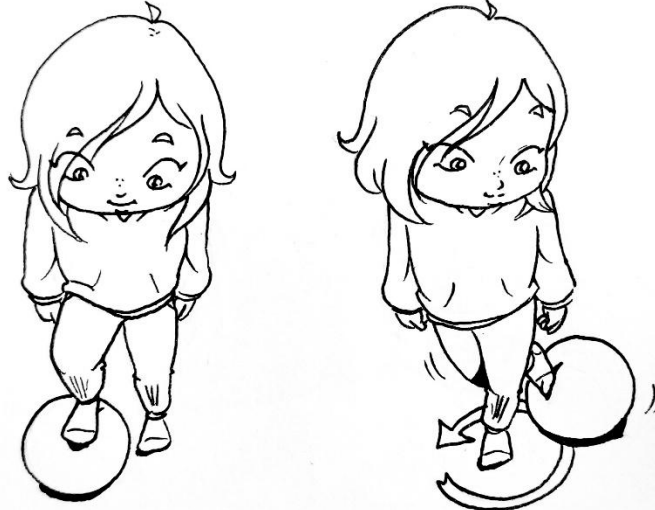
Organisation :

Vous composez autant de binômes que l'effectif de la classe le permet. Chaque élève qui se déplace est observé par son binôme qui déclenche le chronomètre lorsque le déplacement commence et qui l'arrête lorsque les pieds de l'élève touchent la ligne d'arrivée. Les rôles sont ensuite inversés.

Résultats : le temps est mesuré **en secondes**.

Le temps de parcours est noté sur la grille de l'élève en secondes.

ATELIER 7 : équilibre



Objectif : Evaluer la capacité à maintenir un équilibre sur un pied alors que l'autre est mobile.

Matériel :

- Un ballon avec des picots.
- Une craie pour matérialiser l'emplacement des pieds et du ballon

Consigne à donner aux élèves :

« Vous devez faire passer le ballon autour de vous en utilisant un seul pied. Un pied est posé dans le cerceau, l'autre pied reste en l'air et déplace le ballon. Au départ le ballon est posé sur la croix tracée à la craie et doit y revenir. Vous ne devez pas vous appuyer sur quoi que ce soit. »

Organisation :

Vous composez autant de binômes que l'effectif de la classe le permet. Selon le nombre de ballons disponibles, **plusieurs élèves essaient en même temps**. Chaque élève qui déplace un ballon est observé par son binôme qui comptabilise le nombre d'erreurs. Les erreurs sont :

- le pied en l'air se repose au sol,
- le ballon s'échappe,
- le pied au sol sort de son emplacement.

Les rôles sont ensuite inversés.

Résultats : Nombre d'erreurs.

Le nombre d'erreurs est noté sur la grille de l'élève.